

ФГБУ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ПСИХИАТРИИ И НАРКОЛОГИИ имени В.П.СЕРБСКОГО»
МИНЗДРАВА РОССИИ

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом ФГБУ «НМИЦПН им. В.П.
Сербского» Минздрава России

«31» января 2024 г., протокол № 1

Председатель Ученого совета, д.м.н.,



С.В. Шюрт

ПРОГРАММА

Мастер-класса / тренинга

«Техники глубокой релаксации и саморегуляции»

8 часов – дистанционный формат, 16 часов – аудиторный формат

Авторы: Пережогин Л.О., Милехина А.В.

Целевая аудитория мастер-класса: врачи-психотерапевты, врачи-психиатры, медицинские психологи, врачи-психиатры детские, психологи образовательных организаций.

Целевая аудитория (категории потенциальных пациентов): все вероятные категории в соответствии с показаниями и противопоказаниями, в том числе - дети (см. п. 4 - показания).

1. Методология мастер класса.

Методология базируется на проблемно-ориентированном подходе. Учебный процесс и учебные материалы ориентированы на непосредственное решение проблем обучающихся, формировании практических навыков работы в техниках аутогенной тренировки 1 ступени.

2. Техники, которым будут обучены слушатели.

- правильное положение тела при аутогенной тренировке (с демонстрацией (дистанционно) и отработкой навыка в парах (аудиторно));
- индивидуальные техники «настройки рабочего голоса» при аутогенной тренировке (с демонстрацией (дистанционно) и отработкой навыка (аудиторно));
- техники релаксирующего и стимулирующего дыхания при аутогенной тренировке (с демонстрацией (дистанционно) и отработкой навыка (аудиторно));
- дыхательные медитативные техники, используемые в глубоких модификациях аутогенной тренировки (возможна отработка навыка по запросу (аудиторно));

- техника классической формулы аутогенной тренировки 1 ступени по И. Шульцу (с демонстрацией (дистанционно) и отработкой навыка в парах (аудиторно));
- использование структурных элементов аутосуггестии (отработка в режиме семинара (дистанционно) и отработка навыка в парах (аудиторно));
- техники направленной тренировки органов (с демонстрацией (дистанционно) и отработкой навыка на участниках группы (аудиторно));
- техники мышечной релаксации (с демонстрацией (дистанционно) и отработкой навыка в парах (аудиторно));
- техники масочной релаксации (с демонстрацией (дистанционно) и отработкой навыка в парах (аудиторно));
- техники аутогенной вербализации и аутогенной нейтрализации (отработка в режиме семинара (дистанционно) и отработка навыка в парах (аудиторно));
- техники (элементы) аутогенной тренировки высшей ступени (объяснение и демонстрация (дистанционно) и отработка навыка в парах (аудиторно));
- технология обучения АТ детей и подростков (возможно по запросу с демонстрацией (дистанционно) и отработкой навыка (аудиторно)).

3. Формат проведения.

Очный (аудиторный) формат проведения – в группе, 16 часов.

Дистанционный формат проведения, 8 часов. См. п. 5.

4. Показания и противопоказания.

Показаниями для использования аутогенной тренировки являются:

- расстройства, связанные с тяжелым стрессом, включая ПТСР;
- расстройства невротического характера, возникающие вследствие длительной (хронической) психотравмирующей ситуации, в том числе – у детей;
- аффективные расстройства, особенно – психогенные депрессии непсихотического регистра, в том числе – у детей;
- зависимости и пагубное (с вредными последствиями) употребление ПАВ
- соматические заболевания, одним из ведущих элементов патогенеза которых является психогенный компонент (бронхиальная астма, язвенная болезнь, нейродермит и т.д.), в том числе – у детей;
- тяжелые физические и психические перегрузки у здоровых людей, в том числе – у детей¹.

Противопоказаниями для использования аутогенной тренировки являются:

- психические расстройства психотического регистра;
- расстройства, сопровождающиеся пароксизмальными состояниями;
- низкий интеллект;

¹ В аутогенной тренировке детский возраст, в отличие от медицинского гипноза, не является противопоказанием, однако, дети дошкольного возраста не могут, как правило, самостоятельно освоить метод и практиковать его без деятельного участия со стороны взрослых. Самостоятельное освоение АТ 1 ступени доступно детям с 10-12 лет.

- текущее состояние опьянения любой природы (в том числе – побочный эффект психофармакологических средств, назначенных по медицинским показаниям);
- тяжелая, терминальная соматическая патология;
- отрицание психотерапии, в частности – аутогенной тренировки, в том числе – по псевдорелигиозным мотивам.

5. Место, время, условия проведения мастер-классов (сеттинг).

Возможно два варианта проведения мастер-класса.

А) Аудиторный. Размер группы – до 15...20 человек (желательно, чтобы их число было четным). Требуется аудитория, оснащенная персональным компьютером, мультимедийным проектором, экраном. В аудитории – удобные глубокие мягкие кресла по числу участников, несколько стульев с **высокой спинкой**. Большое зеркало. Для демонстрации техник – ковер на полу (желательно иметь и надувной пляжный матрас 2 на 1,8-2 метра), подушки. Для записи демонстраций – **внешняя** камера (лучше – 2К и выше) **на штативе**. В перерыве – кофе, бутерброды.

Б) Дистанционный. Размер группы не ограничен. Требуется аудитория, оснащенная персональным компьютером с ПО для проведения вебинаров с подключенной **внешней** камерой (лучше – 2К и выше) **на штативе** для демонстрации техник и записи демонстраций. Для демонстрации техник – ковер (надувной пляжный матрас 2 на 1,8-2 метра), подушка. Стул с **высокой спинкой**. Для демонстрации техник **потребуется ассистент** (после проведения аудиторного мастер-класса можно будет использовать сохраненные записи).

План мастер-класса (аудиторный формат, 16 часов).

№	Название темы	Часы
1	Введение в аутогенную тренировку. История возникновения. Цели разработки техник АТ. «Философия АТ». Современные показания и противопоказания к аутогенной тренировке.	1
2	Метод аутогенной тренировки, предложенный И. Шульцем. Практикум по подготовке к работе и вводным техникам.	4
3	Структурные элементы формулы аутогенной тренировки 1 степени. Практикум по использованию различных вариантов формул.	1
4	Техники направленной тренировки органов и регулирования эмоций. Практикум.	2
5	Мышечная релаксация. Техники достижения состояний глубокой релаксации. Практикум.	3
6	Специальные приемы в использовании АТ-1 в качестве базы полимодальной терапии.	1
7	Техника обучения детей аутогенной тренировке 1 степени. Практикум.	2

План мастер-класса (дистанционный формат, 8 часов).

№	Название темы	Часы
1	Введение в аутогенную тренировку. История возникновения. Цели разработки техник АТ. «Философия АТ». Современные показания и противопоказания к аутогенной тренировке.	1
2	Метод аутогенной тренировки, предложенный И. Шульцем. Демонстрация приемов по подготовке к работе и вводным техникам.	2
3	Структурные элементы формулы аутогенной тренировки 1 степени. Семинар по использованию различных вариантов формул.	1
4	Техники направленной тренировки органов и регулирования эмоций. Демонстрация. Обсуждение.	0,5
5	Мышечная релаксация. Техники достижения состояний глубокой релаксации. Демонстрация.	1,5
6	Специальные приемы в использовании АТ-1 в качестве базы полимодальной терапии.	0,5
7	Техника обучения детей аутогенной тренировке 1 степени. Демонстрация.	1,5